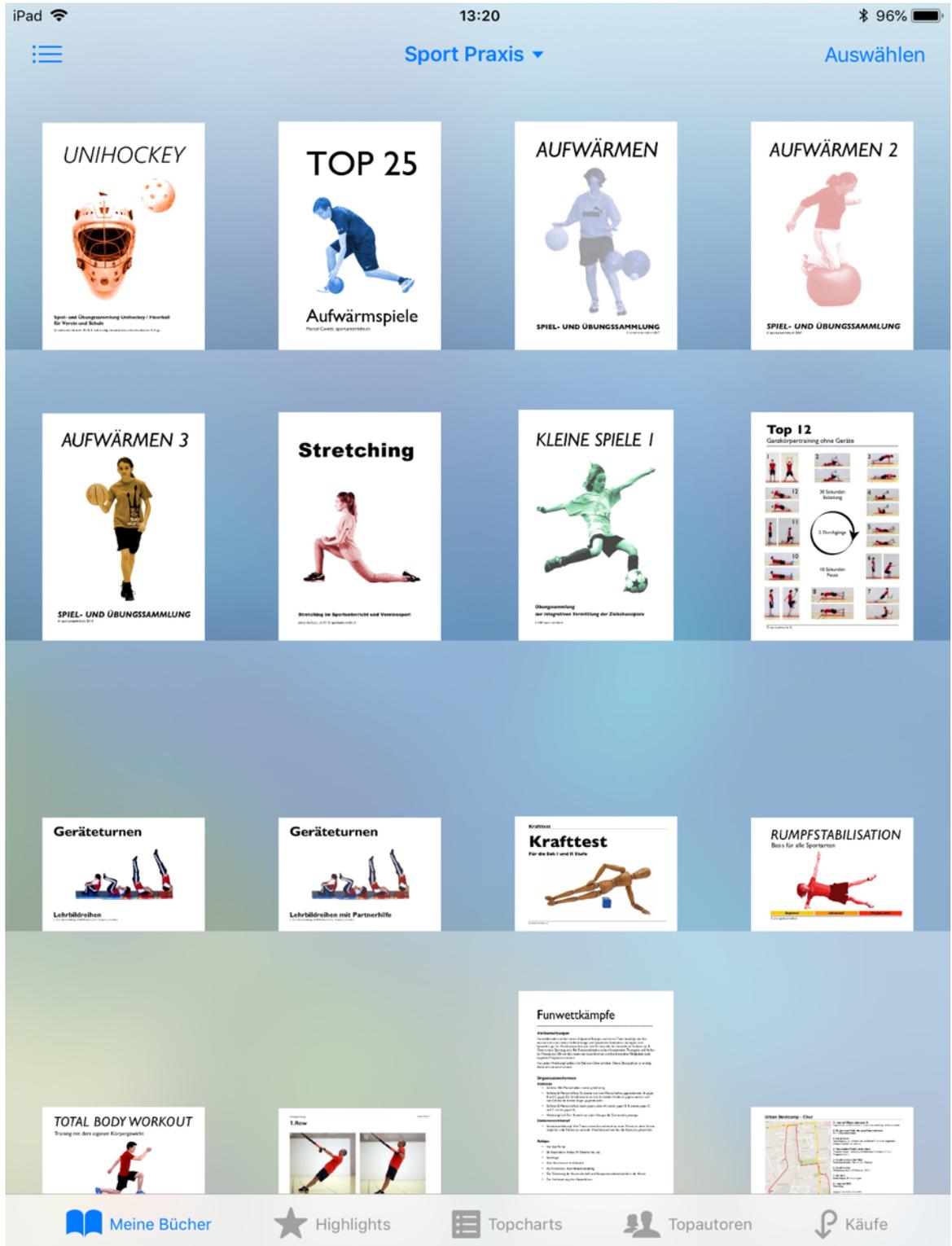


Unihockey Spiel- und Übungssammlung

Wie kann ich ganz einfach ein Training auf meinem iPad zusammenstellen?

I. Öffnen Sie die Datei in iBooks.



2. Suchen Sie die Übungen über das Inhaltsverzeichnis.

iPad	12:58	100%
  	Unihockey_Floorball	Zurück
17. Auswechselfspiel		25
18. Street-Unihockey		26
19. Turnschuhunihockey		27
20. Zahlenunihockey		28
21. Würfelunihockey		29
Stafetten		30
1. Dribblingstafetten		30
2. 8er Stafette		31
3. Irrgarten		32
4. Nummernwettlauf		33
5. Reif-Stafette		34
Dribbling		35
1. Dribbling auf engem Raum		35
2. Spiegellauf		36
3. Zahlendribbling		37
4. Dribbling in der ganzen Halle		38
5. Balltauschen		39
6. Dribbling unter erschwerten Bedingungen		40
7. Reifen suchen		41

3. Versetzen Sie die Übungen, welche Sie ausgewählt haben mit einem Lesezeichen.



UNIHOKEY Spiel- und Übungssammlung



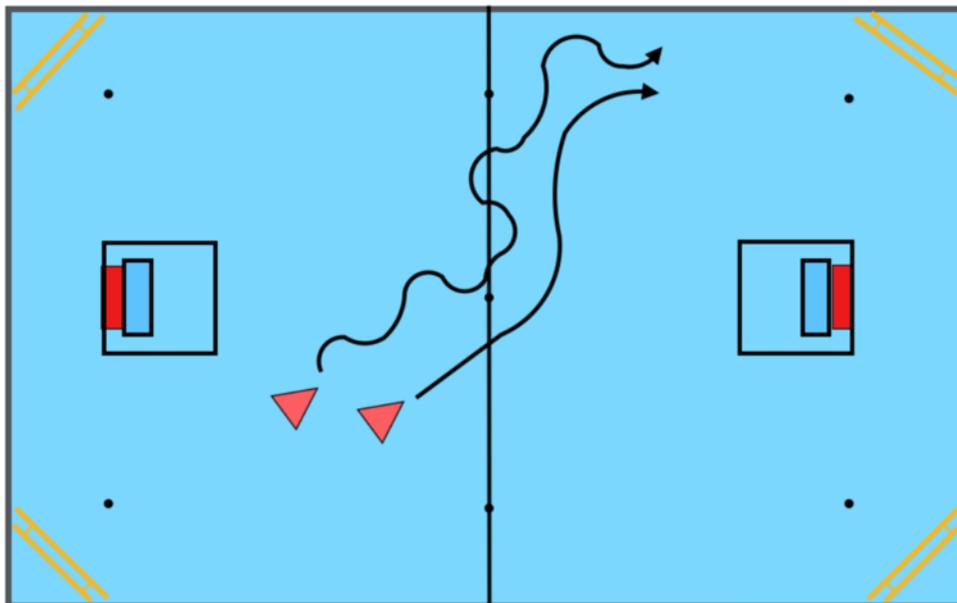
Spiele

Kleine Spiele

Kleine Spiele sind geeignet zum Aufwärmen und können auf fast allen Stufen mit kleinen Anpassungen gespielt werden. Nebenbei werden auch noch technisch/taktische Elemente trainiert!

1. Herr und Hund

Hintereinander oder nebeneinander. Der Herr (ohne Ball) bestimmt den Dribblingsweg. Der Hund versucht, den Ball dribbelnd, so nah wie möglich beim Herr zu bleiben.



4. Wenn Sie jetzt auf das Lesezeichen Symbol klicken, erscheinen die ausgewählten Übungen.



iPad

12:59

100%



Unihockey_Floorball

Zurück

UNIHOCCY Spiel- und Übungssammlung

Spiele

Kleine Spiele
Kleine Spiele sind geeignet zum Aufwärmen und können auf fast allen Stufen mit kleinen Anpassungen gezielt werden. Nebenbei werden auch noch technisch/taktische Elemente trainiert!

1. Herr und Hund
Hintereinander oder nebeneinander. Der Herr (ohne Ball) bestimmt den Dribblingsweg. Der Hund versucht, den Ball dr-ibbelnd, so nah wie möglich beim Herr zu bleiben.

© sportintern.ch

9

UNIHOCCY Spiel- und Übungssammlung

Stafetten

1. Dribblingstafetten
Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Drei Beispiele sind unten aufgeführt.

Viele Stafetten sind ins Unihockey übertragbar. Bei Stafetten wird vor allem das **Dribbeln** trainiert. Zu beachten ist die Gruppengröße (möglichst keine Gruppen → keine Wartezeiten) und die Übergabeform (Fäimess!). Stafetten sind bei den Spielern beliebt und bringen Abwechslung in den Übungsbetrieb.

© sportintern.ch

30

UNIHOCCY Spiel- und Übungssammlung

2. Pass über die Langbank

1. Halbhöhe Pässe über die Langbank. Der Partner stoppt den Ball mit dem Fuss.
2. **Rundlauf klein**: Den Ball zurückspielen und anschließend hinten anschliessen.
3. **Rundlauf gross**: Nach dem Spielen des Balles muss die Seite gewechselt werden.

© sportintern.ch

46

UNIHOCCY Spiel- und Übungssammlung

16. Doppelpass
Zwei Passreue befinden sich auf jeder Hallenlängsseite. Die Spieler spielen zwei Doppelpässe und schliessen direkt ab.

Auch in der Gegenrichtung üben!

© sportintern.ch

60